



**Francisco Javier Pérez López**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**“Conceptos de nutrición”**

**Materia: Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 2ª semestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de febrero de 2021

## 1. Nutrición:

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

## 2. Alimentación:

Es la acción de proveerse de alimentos, necesario seleccionar los alimentos, prepararlos y posteriormente consumirlos.

## 3. Dieta:

Habito alimentario que se compone por el conjunto de sustancias alimenticias que permite al ser humano incorporar los nutrientes esenciales para la vida.

## 4. Nutrimientos:

Son sustancias que provienen del exterior del organismo contenidas en los alimentos y que proporcionan energía a nuestras células, forman estructuras en nuestro cuerpo y participan en las reacciones químicas mediante las cuales funciona el metabolismo humano.

## 5. Nutrientes:

Son sustancias químicas formadas por moléculas unidas fuertemente entre sí.

## 6. Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas):

Son la mayor fuente de energía (medida en calorías) y de volumen en la alimentación

**Hidratos de carbono:** o carbohidratos, son compuestos que tienen carbono, hidrogeno y oxigeno en las proporciones 6:12:6. Durante el metabolismo se queman para producir energía, y liberan dióxido de carbono y agua, en la dieta humana están sobre todo en forma de almidones y diversos azucares en tres grupos; monosacáridos, disacáridos, polisacáridos.

**Lípidos:** los lípidos son biomoléculas que al ser sometidas a hidrólisis producen ácidos grasos y alcoholes complejos que se pueden combinar con los ácidos grasos, formando ésteres.

**Proteínas:** Las proteínas son una clase importante de moléculas que se encuentran en todas las células vivas. Una proteína se compone de una o más cadenas largas de aminoácidos, cuya secuencia corresponde a la secuencia de ADN del gen que la codifica. Las proteínas desempeñan gran variedad de funciones en la célula, incluidas estructurales (citoesqueleto), mecánicas (músculo), bioquímicas (enzimas), y de señalización celular (hormonas). Las proteínas son también parte esencial de la dieta.

#### 7. Fibra soluble:

Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las arvejas (chícharos) y algunas frutas y verduras. También se encuentra en el pasillo, un suplemento común de fibra. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía.

#### 8. Fibra insoluble:

Se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra les aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

#### 9. Ácidos grasos:

Los ácidos grasos son biomoléculas constituidas por lípidos que se forman a partir de una cadena de hidrógeno y carbono lineal. Por explicarlo con un lenguaje menos técnico, se podría decir que son parte esencial de la composición de la mayoría de grasas y aceites que podemos encontrar en el medio natural y en los seres vivos.

#### 10. Micro nutrientes (definir cada uno):

Los micronutrientes son elementos que el organismo no puede sintetizar, con algunas excepciones. Por lo tanto, tienen que ingerirse con la alimentación. Aunque solo se necesitan en cantidades muy pequeñas, su papel es preponderante en numerosos procesos fisiológicos. Por lo tanto, son indispensables para la salud.

**Vitaminas:** se designa a una serie heterogénea de compuestos orgánicos, biológicamente muy activos e imprescindibles para mantener las funciones metabólicas normales y del crecimiento.

**Minerales:** son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo y que están clasificados en macrominerales y oligoelementos. El ser humano los necesita para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar, entre otros, la formación de los huesos, la regulación del ritmo cardíaco y la producción de las hormonas.

**Oligoelementos:** Los oligoelementos son elementos presentes en cantidades ínfimas en los tejidos, que resultan esenciales para el crecimiento, la salud y el desarrollo. Muchos oligoelementos son necesarios para la acción de las enzimas de distintas reacciones químicas. Se consideran oligoelementos: hierro, zinc, cobre, cromo, selenio, yodo y flúor